

THE HEALTHMAP HERALD

INVIERNO 2026



Ya sea que viva con condiciones crónicas, esté tomando medidas para perder peso o simplemente esté tratando de mejorar su salud en general, es importante incorporar hábitos saludables en su vida diaria. Los factores del estilo de vida, como elegir sus alimentos con consciencia y hacer ejercicio regularmente, pueden ayudar a mantener su corazón sano, proteger sus riñones y ayudarlo a sentirse mejor en general. En esta edición de *The Healthmap Herald*, Healthmap Solutions ofrece consejos de estilo de vida saludables para el corazón y orientación para lograr un peso saludable. Fíjese metas y vea qué cambios saludables puede hacer este año.

Protegiendo la salud de su corazón

Según la Asociación Estadounidense del Corazón, las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos. Si adopta hábitos saludables, puede proteger su corazón, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar su salud general. Pregunte a su médico si alguno de estos cambios sería adecuado para usted:



- **Coma una dieta baja en sodio (sal).** Comer menos sal puede ayudar a reducir los niveles de presión arterial, reducir la retención de líquidos, reducir la tensión sobre el corazón y disminuir el riesgo de que desarrolle una enfermedad renal. Para obtener consejos sobre cómo reducir su consumo de sal, descargue la guía de Healthmap a continuación.

Haga clic para descargar "[Reducir la ingesta de sodio](#)"

- **Haga ejercicio regularmente.** Hacer actividad física con regularidad ayuda a fortalecer el músculo cardíaco y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques cardíacos. Si no ha hecho ejercicio en algún tiempo, no hay problema; puede comenzar de a poco. Incluso hacer caminatas ligeras, tareas domésticas o levantar pequeñas pesas le ayudarán. Descargue "[Ejercicio para la salud](#)" para aprender maneras sencillas de incluir el ejercicio en su rutina diaria. No olvide hablar con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.

Haga clic para descargar "[Ejercicio para la salud](#)"



- **Evite los productos de tabaco.** Si fuma, diseñe un plan para dejar el hábito. Dejar de fumar ayudará a mantener saludables su cuerpo, los vasos sanguíneos y el corazón. Esto también puede reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral. Puede llamar al **1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)** para hablar con un asesor que puede ayudarlo a dejar de fumar. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también ofrecen consejos para dejar de fumar en el enlace de abajo.

Sitio web de los CDC: [Consejos de exfumadores®](#)

- **Si tiene sobrepeso, esfuércese por bajar de peso.** Esto hará que el corazón funcione con mayor facilidad. Siga leyendo para obtener consejos que le ayudarán a perder peso de una manera saludable.

Consejos para un control de peso saludable

Considere lo siguiente: ¿siente que su peso está afectando negativamente su calidad de vida o su salud en general? Si la respuesta es "sí", hable con su médico sobre esto en su próxima consulta. Hay muchos factores del estilo de vida que afectan el peso, como la nutrición, el ejercicio, el estrés y el sueño. Aprender a controlar estos factores puede hacer que sea mucho más fácil lograr y mantener un peso saludable. Siga los siguientes consejos para ayudarle a hacer pequeños cambios en su vida cotidiana que apoyen un control de peso saludable. Hable con su médico antes de intentar bajar o aumentar de peso.

- **Revise las etiquetas de información nutricional de sus alimentos.** Aprender a leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a elegir alimentos más saludables. Preste atención al tamaño de las porciones, las calorías y los nutrientes que contiene cada porción. Intente maximizar el valor nutricional de los alimentos que consume eligiendo productos que sean altos en fibra y bajos en azúcares agregados. Tomar decisiones más nutritivas puede ayudarle a sentirse lleno por más tiempo, lograr sus metas de ingesta de calorías (si está tratando de perder o aumentar de peso) y sentirse mejor en general. Para obtener más información sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos, consulte la guía de Healthmap a continuación.

Haga clic para descargar
"Lectura de etiquetas de alimentos"

Si necesita ayuda para establecer metas de nutrición, un dietista registrado puede ayudarle. Los afiliados del programa de Healthmap pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con un dietista.

- **Establezca metas de ejercicio semanales.** Practicar ejercicio con regularidad puede ayudar a controlar el peso, la presión arterial y la glucosa en la sangre. Establezca metas alcanzables para usted y mantenga un registro de sus entrenamientos para no desviarse de su objetivo. Imprima la hoja de registro de ejercicios en el enlace a continuación para llevar un registro de su actividad física cada día.

Haga clic para descargar "Bitácora de ejercicios"

- **Controle el estrés.** El estrés hace que el cuerpo produzca más de una hormona llamada cortisol. Demasiado cortisol puede aumentar su apetito y dificultar que su cuerpo queme calorías. Encontrar formas saludables de manejar sus niveles de estrés puede hacer que sea más fácil mantener el control de su peso. Si se siente estresado, intente salir a caminar, pasar tiempo con sus seres queridos, meditar o escuchar música. Si el estrés es más intenso, considere hablar con su médico o un terapeuta.
- **Duerma lo suficiente.** Dormir lo suficiente y con calidad es importante para su salud general y también puede ayudarle a controlar su peso ya que ayuda a que su cuerpo regule las hormonas que controlan el hambre. Por otro lado, la falta de sueño de hecho aumenta las hormonas del hambre, altera las preferencias hacia opciones de alimentos menos saludables y promueve el aumento de peso. Intente dormir entre 7 y 9 horas todas las noches para sentirse mejor y mantenerse sano. Si tiene problemas para dormir, coménteselo al médico en su próxima consulta.

Rincón de Navegación de Cuidados

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados está aquí para ayudarle.

El equipo de Navegación de Cuidados de Healthmap incluye enfermeros registrados, dietistas registrados, trabajadores sociales, farmacéuticos y otros especialistas que pueden ayudarle a alcanzar sus objetivos de salud.

Nuestro equipo de Navegación de Cuidados puede ayudarle con lo siguiente:

- Asistirle a manejar sus condiciones de salud, medicamentos, nutrición y más.
- Comprender y seguir las instrucciones de su médico.
- Comunicarse con su médico para programar sus citas.
- Ponerle en contacto con servicios comunitarios que pueden ayudarle con el transporte, las comidas, problemas financieros y más.
- Proporcionar derivaciones a profesionales de salud mental.

Llame a Healthmap al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** si desea hablar con un integrante de nuestro equipo de Navegación de Cuidados y obtener más información sobre el programa. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



Rincón del riñón

Consejos para una mejor salud renal

Consejo para la salud renal: controle su presión arterial.

Una presión arterial mal controlada puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones, así como el cerebro, el corazón y los ojos. La presión arterial alta es una de las causas más comunes de derrame cerebral, ataque cardíaco, insuficiencia renal, e incluso la muerte. Afortunadamente, estos resultados pueden prevenirse si se controla. Esto se puede hacer mediante cambios en la dieta, el estilo de vida y los medicamentos. Para obtener más información, descargue "Manejando la presión arterial alta" en el enlace a continuación.

Haga clic para descargar
"Manejando la presión arterial alta"

¿Por qué necesito mantener mis riñones saludables? Los riñones ayudan a eliminar el exceso de agua y desechos del cuerpo. Esto es importante para mantener el cuerpo sano y equilibrado. En algunas personas, los riñones pueden no funcionar tan bien como deberían. Si los riñones no funcionan bien durante mucho tiempo, se puede diagnosticar a la persona con enfermedad renal crónica (ERC). La ERC puede empeorar con el tiempo, por lo que es importante que las personas con ERC conozcan su condición y controlen su salud. Las personas con una enfermedad renal avanzada, como la enfermedad renal en etapa terminal (ERET), tienen opciones para reemplazar el trabajo de los riñones. Estas alternativas incluyen un trasplante de riñón, diálisis en el hogar o diálisis en una clínica. Aunque hay mucho que aprender sobre estos diferentes tratamientos, iHealthmap está aquí para ayudar! Puede visitar healthmapsolutions.com/patient-resources para obtener más información sobre cómo controlar la salud renal. Los pacientes del programa de Healthmap pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con personal de enfermería registrado.

Para obtener más consejos que le ayuden a alcanzar sus metas de salud, visite el sitio web de Recursos para pacientes de Healthmap en healthmapsolutions.com/patient-resources.

Los pacientes del programa de Healthmap también pueden llamar al **1-800-481-0474 (TTY: 711)** para hablar con nuestro equipo de Navegación de Cuidados.

Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.



Fuentes

Asociación Estadounidense del Corazón. (27 de enero de 2025). *Heart disease remains leading cause of death as key health risk factors continue to rise.* <https://newsroom.heart.org/news/heart-disease-remains-leading-cause-of-death-as-key-health-risk-factors-continue-to-rise>

Asociación Estadounidense del Corazón. (11 de septiembre de 2025). *Understanding Food Nutrition Labels.* <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/understanding-food-nutrition-labels>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (17 de enero de 2025). *Steps for Losing Weight.* <https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/losing-weight/index.html>

Mancella, Gabrielle. (12 de febrero de 2020). *How Too Much Stress Can Cause Weight Gain (and What to Do About It).* Orlando Health. <https://www.orlandohealth.com/content-hub/how-too-much-stress-can-cause-weight-gain-and-what-to-do-about-it>

Newsom, Rob. (16 de julio de 2025). *Sleep and Weight Loss.* Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/physical-health/weight-loss-and-sleep>